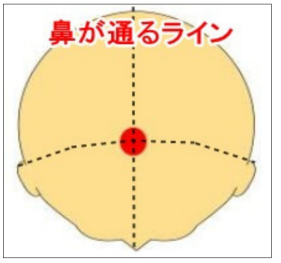
なこ鍼灸接骨院新聞

心に効くツボとは？

なんだか気分が晴れないなんだか病気ほどではないけど、体調がすぐれない人は、まずは東洋医学の手ほどきを受けてみてはいかがでしょうか。注目と悩みを集めるイライラ、解消をめざす東洋医学のツボ療法。脳科学の研究が確かな認知症の予防効果を患者への薬効果が期待できる日本発の治療法として世界から注目されている活性化など、心に効くツボとは？セルフケアをご紹介します。

心に効く「ツボ」の効果とは

百会（ひゃくえ）



内関（ないかん）

うつ病治療に使われるツボは、実は、健康な人たちに対しても、「脳の活性化」につながることも、最近わかって来ました。つまり、心をすっきりさせることが期待できるのです。

そこで、簡単にできる「心に効くツボ」を３つご紹介します。

一つ目は「合谷（ごうこく）」。手の親指と人差し指の間にあります。二つ目が、「百会（ひゃくえ）」。いわゆる頭のてっぺんにあるツボで、押すと、他の場所よりやわらかく感じやすいところ。三つ目は「内関（ないかん）」。手首のしわから指３本手前で、緊張やプレゼンなど不安に感じる時や前かがみになるいろいろな場面で簡単にセルフケアできるツボです。

基本的なツボの押し方は①指で３秒くらい押し、②指を離し同じ時間休む。③５回ほど繰り返して、ツボを押す強さは、ハンコを押す程度。くれぐれも、押しすぎには注意してください。

東洋医学 ホントのチカラNHK

【音声障害のリハビリ訓練】

水分補給、吸入器によるケアとあわせて行っていただきたいのが、のどのトレーニングです。

こと で音声障害の予防・改善になるだけでなく、のどの筋肉である「声筋」を鍛えることができるため、声のアンチエイジングにもなります。

音声障害を改善

「のーのー発声法」

「のーのー発声法」は、音声障害の人に必ずやっていただきたいトレーニングです。あとからご紹介するスペシャル・トレーニングの準備運動のつもりで行ってください。

①口を小さくすぼめて、「のー」と自身が出せる声の最低音から最高音まで、鼻にぬけるように発声します。このとき、途中で音が途切れないようにします。②次も同じように、最高音から最低音まで、「のー」と発声します。

「声筋」をアップする

「スペシャルトレーニング」

これからご紹介するトレーニングは、先ほどの基本トレーニングに加えて行うスペシャル・トレーニングです。

音声治療の現場で使われているエビデンスに基づいた方法です。

声帯に長年の疲れが たまったり、更年期にによる変化が加わったりすると、のどの筋肉である「声筋」が衰えます。しかし、衰えた「声筋」は、努力次第で何歳からでも復活させることができます。ぜひ、声に変化を感じていたら、このトレーニングを始めてみてください。

「イエイ！プッシング発声法」

③①と②、それぞれ10回を１セットとして、１日２～３セット行います。トレーニングとトレーニングの間は２～３時間あけるようにしましょう。

「エー」と発声します。

①右のイラストのように、体の前で左右の手のひらを胸の前で押し合わせながら発声します。

②同じように、左右の手のひらを胸の前で押し合わせながら発声します。

③同様に「C（シー）」と発声します。

④「A（エイー）・B（ビイー）・C（シイー）」と連続して発声します。

①～③を１セットとして、声帯の痩せ、萎縮の症状がある人に適したトレーニングです。のどをぐっと締めて、声帯の〝力こぶ〟をつくるトレーニングです。入浴時などののどが十分にうるおっているときに、トレーニングすることをおすすめします。

Acupuncture NEWS

4月1日（木曜日）

発行責任　名古昌興
編集　名古昌興
ホームページアドレス
https://www.nako-shinkyu.net/

伊勢志摩路俳句便　名古浩子

春場所に番付上がり地元沸き
花囲む廃校の庭老憩い
春雨に色増す狭庭赤白黄
車椅子紅浴びて花の下

「ニャーオ発声法」

このトレーニングは「声筋」の緊張を高めるので、短時間で行うようにしてください。

あくびをするように発声することで、のどの筋肉の緊張をときほぐすトレーニングです。

首回りが緊張しているときにも有効です。右のイラストのように猫になったつもりで大きく口を上下に開け、あくびをするように、ゆっくりと口を開けて「ニャーオ」と発声しましょう。

「ニャーオ」1回を1セットとして、5セットぐらいを1日3回行うといいでしょう。

「つや声ストレッチ」

声帯をみずみずしくしなやかな状態にしておくためのストレッチです。

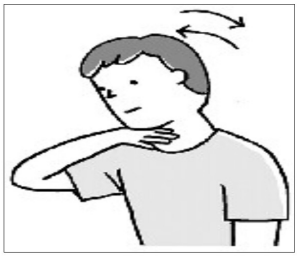
①胸のストレッチ

胸の前で手を合わせたあと、5～10秒かけて、両方の手のひらを胸の前から正面、後ろへと動かし、徐々に胸を広げていきます。1日10回ほど行います。

②上半身のストレッチ

両肩を耳につくぐらいまで上げたあと、肩の力を一気に抜いてストンと下に下ろします。

③首のストレッチA



左右どちらかの手の人さし指、中指、薬指の3つの指をくっつけて、あごの下に置きます。

あごを引いて首を前に倒し、3つの指であごを下から押し上げます。

その後、3つの指の上であごを左右に動かします。

④首のストレッチB

右手を頭の上に置き、右手の側に頭を倒して、反対側の首の筋肉を伸ばします。手を替えて、反対側の首の筋肉も伸ばします。

⑤首のストレッチC

両手で首の後ろをつかみ、首のつけ根から肩にかけての筋肉をもみほぐしますのど仏の骨を軽くつまむ、咽頭マッサージです。

「つや声マッサージ」

右の図のように行います。

のどをほぐす効果があります。

簡単な動作ですが、のどの筋肉が硬い人はまったく動きません。

ほぐしていくと、のどの力が抜けていきます。

これだけで声がよくなる人がいるマッサージです。

息が苦しくならない程度に、軽くマッサージするようにしてください。

声のトレーニングは長く続けることが大切です。

ぜひ、紹介したトレーニングやマッサージを生活に取り入れてみてください。

もちろん、やりやすいものだけやっていただいてもかまいません。

負担に感じない範囲で、楽しみながら続けましょう。

美容と健康に嬉しいナツメの効能５選！

ナツメの効果・効能

①貧血予防

乾燥ナツメ100gあたり1・5gもの鉄分を含むほか、赤血球を作り出すのに欠かせない成分であるとされています。

②体を温める

ナツメには体を温める作用があります。

薬としても頻繁に用いられており、「大棗を使わない漢方医はいない」といわれるほど。漢方では風邪の初期に使われる「葛根湯」や「桂枝湯」に配合されています。

③緊張の緩和や鎮静作用

ナツメに多く含まれるパントテン酸には、ストレスをやわらげる副腎皮質ホルモンの働きを促し、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。

精神を安定させ、ストレスを軽減するため、イライラや不眠などの心身の疲れにも有効

④エイジングケア効果

パントテン酸にはビタミンCの働きを助ける効果があります。ナツメ自体にもビタミンCが含まれていますが、これはコラーゲンを生成するのに重要な成分で、肌のハリや髪の毛のツヤの維持効果が期待できます。

さらに、ナツメの皮は抗酸化作用をもつポリフェノールが豊富に含んでおり、老化や生活習慣病などから体を守ってくれるエイジングケア効果も注目されています。

⑤便秘予防

ナツメには食物繊維が豊富なため、便秘を予防・解消する効果も期待できます。

ナツメを日常に取り入れてナツメの実は甘みが強いのでジャムやおお菓子、果実酒の材料にも利用されます。

日本で一般に販売されているナツメは乾燥ナツメなので、そのままお茶請けにしてもOK。

果実酒にするなら「高麗人参酒」に漬けるのがおすすめ！スパイシーな風味や黒糖蜜のコクがナツメにマッチします。

４月のお休み

５	５	５	５	４	４	４	４	４
／	／	／	／	／	／	／	／	／
５	４	３	２	25	18	11	４	
水	火	月	日	日	日	日	日	